



Aktivitäten 2026

Kleiderkammer für alle

- **Ausgabe:** jeden **1., 2., 3. Dienstag** im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr im POMM 91, Pommernstr. 91
- **ab 06.01.2026** (evtl. Sonderausgabe siehe im Internet oder im POMM 91 ausgehängt)
- **Annahme:** jeden **1. + 3. Mittwoch** im Monat 14.00 - 16.00 Uhr im POMM 91 - **ab 07.01.2026**
von gut erhaltener Kleidung, Bettwäsche, Tischwäsche, Gardinen, Geschirr usw.
- **Altkleider-Container:** POMM 91, Pommernstraße 91) Altkleidung eingetütet
DRK Kindergarten, Friedlandstraße) Schuhe paarweise verpackt

Gymnastik für Junggebliebene

- **Bewusste Bewegungen für Körper und Geist**
montags von 8.30 bis 9.30 Uhr – Beginn: **12.01.2026**

Seniorengymnastik:

- **dienstags** von 15.15 bis 16.00 Uhr)

Stuhl-Yoga:

- **dienstags** von 16.30 bis 17.30 Uhr) Beginn: **06.01.2026**

Matten-Yoga:

- **dienstags** von 18.00 bis 19.30 Uhr)

Gedächtnistraining:

- **Leistungsfähigkeit des Gehirns trainieren**
dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr

Tanzen

- **Freude an Bewegung – für jung und alt**
mittwochs 17.00-18.30 Uhr / **donnerstags** 10.30-12.00 Uhr

Internetcafé „PLUS“ :

- **Computer, Tablet und Smartphone**
mittwochs 14-tägig, 15.00 – 16.30 Uhr
Termin: 14.01.2026 POMM 91 oder DRK-Webseite

Filmnachmittage

- **Frühjahr+Sommer:** mittwochs / **Winter:** freitags – siehe Aushang

Spielenachmittag für Senioren:

- **mittwochs** von 14.30 bis 17.00 Uhr – Beginn: **07.01.2026**
Fahrdienst (Herr Nieber/Tel.-Nr. 5022236) – Hin-/Rückfahrt € 3,00

„Fit mit Köpfchen“

- **wahrnehmen, denken und bewegen**
donnerstags 13.30 – 14.30 Uhr - Termine siehe im POMM 91

Seniorenfrühstück (Kosten: € 3,-)

- **29.01., 19.02., 26.03, 23.04., 28.05., 18.06., 27.08., 01.10., 12.11. 2026**
(Änderungen siehe Aushang im POMM 91 bzw. Internet)
von 9.30 bis 11.00 Uhr, außer Juli, September + Dezember.
Fahrdienst (Herr Nieber/Tel.-Nr. 5022236) - Hin-/Rückfahrt € 3,00

Fahrradtouren:

- April – Oktober / Termine siehe POMM 91 oder DRK-Webseite

Tagesfahrten:

- siehe DRK-Webseite / Aushang POMM 91 / Flyer

Blutspende 2026

- **25.02., 29.04., 24.06., 23.09., 18.11.2026/ 15.00 bis 19.30 Uhr**

Jahreshauptversammlung:

- **15.04.2026 von 15.00 – 18.00 Uhr - Einladung erhalten Sie.**

Bitte auch auf Aushänge in der Begegnungsstätte POMM 91 achten hinsichtlich weiterer Unternehmungen oder Änderungen.

November 2025